

こんだてひょう

日曜日	献立	午前のおやつ (1~2才のみ)	主な材料			不足食材
		午後のおやつ	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	お菓子	牛肉・醤油・みそ・煮干しだし 油揚げ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく 大根・人参・キャベツ	魚類
		お菓子				
3 (月)	ジャージャー麺 野菜たっぷりスープ	りんご	豚ミンチ・赤みそ	焼きそば麺・片栗粉・フィヨン	きゅうり・竹の子・玉ねぎ・レタス・人参 えのき・青梗菜・干し椎茸・にんにく しょうが・青ねぎ	海藻類
		☆じゃこおにぎり	ちりめんじゃこ・醤油 乳)牛乳	米・ごま	人参・小松菜	
4 (火)	ごはん 鱈のきじ焼き 切干大根煮 ごま酢和え かきたま汁	オレンジ	鱈・油揚げ・卵・醤油・煮干しだし ちくわ	米・三温糖・米酢・ごま 片栗粉	青ねぎ・切干大根・人参・三度豆 ほうれん草・キャベツ・土生姜 きゅうり	緑黄色野菜
		☆芋かりんとう	牛乳	三温糖・さつま芋		
5 (水)	ごはん 麻婆茄子 ブロッコリーの天ぷら トマトときゅうりの中華和え 春雨スープ	かぼちゃ	豚ミンチ・赤みそ・醤油	米・春雨・小麦粉・油・ごま油 米酢・片栗粉・三温糖 フィヨン	竹の子・人参・玉ねぎ・茄子・ブロッコリー トマト・きゅうり・レタス 土生姜・にんにく	きのこ類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
6 (木)	<粗食の日> 乳)ごはん・鶏肉と野菜の煮物 おひたし・みそ汁 幼)ごはん・みそ汁 きゅうりとなすの漬物	さつま芋	・平和聖日(平和教育)の日として毎年、幼児チームでは「平和の集い」の取り組みを しています。その意味を受けながら、給食も“粗食の日”として、簡単なメニューを 感謝していただく体験ができるようにと、献立を考えました。 (乳児チームは、栄養面を配慮した献立になっています。)			
		☆お好み焼き				
7 (金)	ごはん 油淋鶏 じゃが芋煮 ごまマヨサラダ 中華風スープ	人参	鶏肉・ちくわ・卵・醤油	米・マヨドレ・フィヨン・片栗粉 米酢・ごま・メークイン・油 三温糖・フィヨン	白ネギ・レタス・きゅうり・パプリカ 青梗菜・人参	魚類
		すいか お菓子	牛乳	お菓子	すいか	
8 (土)	牛肉チャーハン わかめとえのきのスープ	お菓子	牛肉・醤油・煮干しだし	米・三温糖	玉ねぎ・人参・青ねぎ・小松菜 わかめ・えのき	緑黄色野菜
		お菓子		お菓子		
10 (月)	休日					
11 (火)	きつねうどん 肉じゃが煮	りんご	油揚げ・醤油・煮干しだし 牛肉	うどん・三温糖・メークイン	小松菜・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく	海藻類
		☆おかかのおにぎり	花かつお・醤油 乳)牛乳	米・ごま		
12 (水)	混ぜご飯 具だくさんみそ汁	プルーン	鶏肉・ちくわ・醤油・みそ 煮干しだし・高野豆腐	米・三温糖	人参・ごぼう・三度豆・干し椎茸 大根・人参・わかめ	魚類
		パン	牛乳	パン		
13 (木)	協力日					
14 (金)	協力日					
15 (土)	カレーライス ひじきサラダ	お菓子	牛肉・醤油	米・三温糖・米酢・ごま油 メークイン	人参・玉ねぎ・きゅうり・ひじき カレールー	魚類
		お菓子		お菓子		

17 (月)	ミートスパゲティー	さつま芋	豚ミンチ	スパゲティー・片栗粉・ブイヨン 三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 えのき・レタス	きのこ類
	野菜スープ	みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
18 (火)	ごはん 牛肉春雨 コーンのかき揚げ ナムル ニラ玉スープ	りんご	牛肉・卵・醤油・赤みそ	米・小麦粉・片栗粉・ブイヨン ごま油・ごま・三温糖 春雨・油	玉ねぎ・人参・三度豆・パブリカ 冷凍コーン・ほうれん草・きゅうり・人参 ニラ	海藻類
		☆カルピスゼリー	牛乳	カルピス・上白糖	アガー	
19 (水)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉のしぐれ煮 フルーツ なめこ汁	人参	鶏ミンチ・牛肉・醤油・みそ 煮干しだし・高野豆腐	米・片栗粉・三温糖	玉ねぎ・人参・ごぼう・糸こんにやく 青梗菜・三度豆・フルーツ なめこ・わかめ	魚類
		☆スイートポテト	牛乳・卵黄	生クリーム さつま芋・三温糖・バター		
20 (木)	ごはん 鯖のみそ煮 れんこんのきんぴら おひたし けんちん汁	オレンジ	鯖・油揚げ・醤油・煮干しだし みそ	米・三温糖・ごま	れんこん・人参・ほうれん草・えのき 大根・青ねぎ・糸こんにやく・椎茸 ごぼう・土生姜	緑黄色野菜
		☆アメリカンドッグ	牛乳・ウインナー	小麦粉 ホットケーキミックス・油		
21 (金)	ピビンバ 雷こんにやく わかめスープ	プルーン	牛肉・卵・醤油	米・ブイヨン・米酢・ごま ごま油・三温糖	ほうれん草・きゅうり・大根・人参 ぜんまい・こんにやく・わかめ 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	魚類
		☆ホットケーキ	牛乳	バター 三温糖・ホットケーキミックス		
22 (土)	和風チャーハン	お菓子	ちりめんじゃこ・醤油・みそ 煮干しだし	米	小松菜・人参・玉ねぎ・冷凍コーン わかめ・えのき・人参・ほうれん草	肉類
	具だくさんみそ汁	お菓子	牛乳	ぶどうパン		
24 (月)	牛肉うどん	プルーン	牛肉・醤油・煮干しだし	うどん・メークイン・マヨドレ	小松菜・人参・きゅうり・りんご 冷凍コーン	きのこ類
	ポテトサラダ	☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・上白糖・米酢	ゆかり・焼きのり	
25 (火)	コーンごはん 豚しゃぶサラダ ちくわの磯部揚げ フルーツ わかめのみそ汁	オレンジ	豚肉・ちくわ・醤油・みそ 煮干しだし・白みそ	米・小麦粉・油・ごま・マヨドレ	レタス・ブロッコリー・人参・パブリカ キャベツ・わかめ・フルーツ 冷凍コーン・青のり	果物類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
26 (水)	ごはん 白身魚の甘酢がけ かぼちゃ煮 オクラのごま和え 青菜のみそ汁	さつま芋	カラスガレイ・醤油・みそ 煮干しだし	米・片栗粉・油・米酢・ごま	人参・玉ねぎ・かぼちゃ・オクラ 小松菜	海藻類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
27 (木)	ハヤシライス	かぼちゃ	牛肉・醤油	米・メークイン・片栗粉 三温糖・マカロニ・マヨドレ	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご ケチャップ・ソース	緑黄色野菜
	マカロニサラダ	☆カップケーキ	牛乳・卵	小麦粉・バター・三温糖		
28 (金)	ごはん 鶏のマーマレード焼き ひじき煮 小松菜とツナの和え物 麩のみそ汁	りんご	鶏肉・油揚げ・醤油・みそ 煮干しだし・ツナ・ちくわ	米・米酢・三温糖・麩 マーマレード	人参・三度豆・ひじき 小松菜・きゅうり・緑豆もやし	果物類
		☆わらび餅	牛乳・きな粉	わらび餅粉・三温糖		
29 (土)	冷やしぶっかけうどん	お菓子	鶏ささみ・ちくわ・みそ 煮干しだし・醤油	細うどん・メークイン・ごま 油	きゅうり・レタス・人参	魚類
	じゃが芋の揚げ煮	お菓子		お菓子		
31 (月)	カツサンド チーズサンド 人参煮 ブロッコリーのおかか和え カレースープ	プルーン	豚ヒレ肉・花かつお・醤油 チーズ	食パン・三温糖・ブイヨン メークイン・油・パン粉 小麦粉	人参・ブロッコリー・ズッキーニ・キャベツ 玉ねぎ・カレールー ケチャップ・ソース	果物類
		☆冷やしぜんざい	牛乳・小豆	三温糖・白玉粉		

- ・☆印は手づくりおやつです。
- ・材料の都合により変更する場合があります。
(変更がある場合、掲示板にてお知らせします。)
- ・和食で使用する出汁は煮干しですとっています。
- ・ゆりチームは”乳”と記載されているメニューを食べますが、
”乳”と異なるメニューの場合は”ゆり”と記載します。

